

Frühstücks-Auflauf

(glutenfrei, vegan, laktosefrei)



200g glutenfreie Haferflocken

200ml glutenfreie Hafermilch oder Mandelmilch

2 EL Apfelmark

1 reife Banane

Zimt und Vanille

Obst (z.B. Äpfel, Pflaumen, Blaubeeren)

1 Handvoll gemahlene Mandeln

Haferflocken mit glutenfreier Hafermilch oder anderer Milchalternative, Apfelmark, Banane und Gewürzen verquirlen. Frisches Obst darauf geben und mit Mandelblättchen bestreuen.

Für 20min bei 200°C backen.

Total lecker ist auch eine schnell gemachte Vanillesoße dazu. Einfach Sahneersatz, z.B. Hafersahne (Achtung bei glutenfreier Ernährung) mit Vanille verrühren und dazu servieren.

